CERCUL „Tinerețe fără bătrînețe"

„Dorim să practicăm gimnastica la domiciliu, dar cum?..."

(MASA ROTUNDA LA FABRICA DE CIORAPI ȘI LENJERIE „ADESGO")

Masă rotundă ad-hoc pe tema gimnasticii la domiciliu, organizată la Fabrica de ciorapi și lenjerie „Adesgo" din Capitală. Participante: cîteva exponente ale celor peste 1000 de salariate care lucrează aici.

Prima care a luat cuvîntul:

● EUGENIA CIMPOIA, **muncitoare, secția finisat:** Mi-a plăcut întotdeauna exercițiul fizic. M-a ajutat mult, îndeosebi în perioada în care așteptam primul copil. Acum sînt în pragul unei noi nașteri. Îmi dau seama că mi-ar prinde foarte bine cîteva exerciții efectuate dimineața, acasă, eventual repetate în cursul zilei. Dar, cum? Mi-ar trebui, cît de cît, o îndrumare, cîteva scheme. Fiindcă este vorba de o problemă cu caracter mai larg — foarte multe femei vor deveni mai curînd sau mai tîrziu mame — mă întreb: de ce nu se editează niște pliante cu asemenea exerciții?

● DOINA NACHT, **economistă:** Eu am o fetiță de 13 ani. Îmi amintesc însă că în perioada dinaintea nașterii mi s-au recomandat de medici exerciții de gimnastică la domiciliu. Le-am respectat și... am făcut bine. Am avut o naștere ușoară. Am continuat cu gimnastica și după aceea. Exerciții de picioare și trunchi, sărituri cu coarda. Iarna, mai ales. Vara fac plimbări, o parte din drumul spre fabrică îl parcurg pe jos. 5—6 stații de tramvai. În prezent urmăresc să redevin suplă. Am 1,68 m și 75 kg. Îmi dau seama că este cam mult. Am observat că practicînd zilnic exerciții de gimnastică, asociindu-le cu puțin mers pe jos, scad din greutate. Aș vrea însă să efectuez exercițiile într-un mod mai sistematic. Tovarășa Cimpoia amintea de pliante. Poate că s-ar găsi și alte soluții.

● ELENA DAMIRESCU, **muncitoare, secția chei-confecții:** Am doi copii, doi băieți mari și nu știu cînd aș mai avea timp să fac gimnastică la domiciliu. Totuși, dacă cineva m-ar îndruma... Și, altceva: la mine în cartier, în Tei, pe lîngă noile blocuri s-ar putea realiza unele amenajări și pentru gimnastică. De pildă: porticuri. Asemenea amenajări am văzut la multe din blocurile construite în Capitală și chiar în orașele din țară. Înseamnă că acolo există o preocupare serioasă și pentru acest aspect. Poate, scriind despre asemenea inițiative i-ați determina și pe alții să le aplice. Cred că s-ar face o treabă foarte utilă.

● SANDA POPOVICI, **inginer dispecer, sectorul producție:** Am făcut gimnastică la domiciliu încă din anii de școală, după radio. Păcat, că s-a renunțat la această emisiune. Era foarte necesară. Am ridicat într-o ședință a organizației U.T.C. problema amenajării în fabrică a unei încăperi în care persoanele interesate să poată practica zilnic gimnastica, cîteva minute, sub îndrumarea unui specialist.

● ING. IOANA CIOARĂ, **președintele asociației sportive:** Un asemenea specialist există: este profesorul Gh. Pascu.

● ING. SANDA POPOVICI: **Cu atît mai bine!** Sînt ferm convinsă că o asemenea activitate ne-ar ajuta să evităm multe neajunsuri: tendința spre obezitate, unele poziții vicioase etc. Ea va veni și în sprijinul celor care se pregătesc pentru actul matern.

● VASILICA MANEA, **controloare C.T.C.:** În ultimii zece ani n-am luat o zi de concediu medical. Cauza? Am făcut multă mișcare. Poate mai puțin gimnastică, în orice caz mers pe jos, excursii și drumeție în concediu, în timpul liber. Cred că o îndrumare corespunzătoare, un sprijin concret în organizarea activității de gimnastică la domiciliu, ar fi primite cu mult interes. Tovarășele noastre din fabrică vor să fie sănătoase, să rămînă mereu tinere!

★

Ce se desprinde din discuțiile purtate la această masă rotundă? În toate cazurile — interesul major pentru gimnastica la domiciliu. Unele probleme și soluții în legătură cu sugestiile primite — în ziarul nostru de sîmbătă.

TIBERIU STAMA

BASCHET

CAMPIONATELE REPUBLICANE ȘCOLARE

În ultimele meciuri desfășurate în cadrul turneelor finale ale campionatelor republicane școlare de baschet, au fost înregistrate următoarele rezultate: **băieți:** Liceul „Avram Iancu" Brad — Liceul „George Bacovia" Bacău 86-58 (21-31), Liceul „Mihail Eminescu" Cluj — Liceul „Nicolae Bălcescu" București 54-57 (24-33), Liceul nr. 8 Constanța — Liceul nr. 35 București 74-70 (39-28), Liceul „George Bacovia" Bacău — Liceul „Mihail Eminescu" Cluj 30-58 (10-28), Liceul nr. 35 Buc. — Liceul „Avram Iancu" Brad 76-48 (43-22), Liceul „Nicolae Bălcescu" București — Liceul nr. 8 Constanța, 62-59 (32-26); **fete:** Liceul nr. 4 Bacău — Liceul „Mihail Eminescu" Satu Mare 45-44 (24-23), Liceul nr. 36 București — Liceul nr. 8 Arad 54-40 (25-26), Liceul nr. 35 București — Liceul nr. 1 Brașov 42-51 (21-20).

Clasamente finale:

BĂIEȚI

Lic. „N. Bălcescu" B.	5	5	0	322-263	10
Lic. nr. 3 C-ța	5	3	2	391-280	8
Lic. nr. 35 Buc.	5	3	2	331-287	8
Lic. „M. Eminescu" Cj	5	3	2	345-281	8
Lic. „G. Bacovia" Bc.	5	1	4	235-320	6
Lic. „A. Iancu" Brad	5	0	5	225-418	5

FETE

Lic. nr. 36 Buc.	5	4	1	289-210	9
Lic. nr. 1 Brașov	5	4	1	279-259	9
Lic. nr. 4 Bacău	5	3	2	275-268	8
Lic. nr. 35 Buc.	5	3	2	267-240	8
Lic. „M. Eminescu" S.M.	5	1	4	221-283	6
Lic. nr. 3 Arad	5	0	5	215-286	5

Clasamentele coșgeterilor: **băieți:** 1. Cîmpeanu (Lic. nr. 35 București), 133 p, 2. Martinescu (Lic. nr. 8 Constanța) 109 p, 3. Dumitru (Lic. nr. 8 Constanța) 98 p, 4-5. Moisin și Andreițu (ambii Liceul „Mihail Eminescu" Cluj) 97 p, 6. Răileanu (Lic. nr. 8 Constanța) 79 p; **fete:** 1. Nedelea (Lic. nr. 1 Brașov) 110 p, 2. Horvath (Lic. „Mihail Eminescu" Satu Mare) 91 p, 3. Miulescu (Lic. nr. 35 București) 80 p, 4-5. A. Deak (Lic. nr. 4 Arad) și Anmacof (Lic. nr. 36 București) 75 p, 6. Fordea (Lic. nr. 4 Bacău) 68 puncte.

O săptămînă bogată în meciuri de mare atracție

Sezonul baschetbalistic intern se apropie de „punctul maxim" încă în cursul acestei săptămîni. Iată, spre edificare, programul meciurilor din Capitală, extrem de atractiv și de încărcat: *joi*, în sala Floreasca, de la ora 18: *I.C.F.—Medicina* Tg. Mureș, *Rapid — Steaua, Politehnica* București—*Dinamo* București; *vineri*, în același loc și de la aceeași oră: *Rapid—Dinamo* București, *Steaua—Politehnica* București, toate din categoria A (m); *duminică*, în sala Floreasca, de la ora 9: *Voința* București—*Farul* Constanța (B m II), *I.C.F.—Universitatea* Timișoara, *Politehnica* București—*Rapid*, *Dinamo* București—*Steaua* (A m); sala Constructorul, de la ora 9: *Progresul* București—*Constructorul* Arad (B m I), *Politehnica* București—*Universitatea* Cluj (A f), *Construcții* București—*Politehnica* Iași (B m II). Ies în evidență meciurile interbucureștene masculine decisive în lupta pentru un loc cît mai bun în clasamentul final.

Iată clasamentele la zi în categoria A:

MASCULIN

1. Din. Buc.	19	18	1	1594—1198	37
2. Steaua Buc.	19	18	1	1657—1295	37
3. Politeh. Buc.	19	13	6	1436—1264	32
4. Univer. Cluj	19	12	7	1416—1266	31
5. Rapid Buc.	19	10	9	1485—1430	29
6. Univer. Tim.	19	9	10	1336—1458	28
7. Politeh. Gl.	19	8	11	1213—1324	27
8. Din. Oradea	19	6	13	1111—1333	25
9. I.C.F. Buc.	19	6	13	1243—1385	25
10. Medicina Tg. Mureș	19	6	13	1239—1405	25
11. Academia Mil. București	19	5	14	1268—1470	24
12. Steagul r. Bv.	10	3	16	1303—1473	22

FEMININ

1. Politeh. Buc.	16	16	0	1026—699	32
2. Rapid Buc.	16	13	3	1081—742	29
3. Univer. Cluj	16	11	5	880—816	27
4. Voința Bv.	16	10	6	895—836	26
5. Voința Buc.	16	9	7	781—830	25
6. Mureșul Tg. M.	16	7	9	815—830	23
7. Constr. Buc.	16	5	11	723—872	21
8. Univer. Iași	16	5	11	856—950	21
9. Crișul Oradea	16	4	12	726—902	20
10. Olimpia T. V. București	16	0	16	622—928	16

SCHI

„CUPA FEDERAȚIEI" S-A BUCURAT DE SUCCES

La Fundata s-a desfășurat sîmbătă și duminică tradiționala competiție de schi dotată cu „Cupa Federației", cuprinzînd probe de biatlon (seniori și juniori) și de fond (seniori, juniori și fete). Vremea a fost, în general, nefavorabilă (ceața de sîmbătă, în special, i-a stînjenit pe biatloniști la trageri), dar tradiția unei frumoase ambianțe, a unei puternice afluențe de public, nu s-a dezmințit. Acest important izvor de fondiști care este Fundata, a aplaudat — cu mic, cu mare — evoluția unor sportivi fruntași. Dintre aceștia, doi — Marcela Leampă și Gheorghe Bădescu — originari chiar din Fundata, le-au făcut consătenilor lor bucuria de a-i putea aplauda pentru victorie. De altfel, Marcela Leampă cîștigă pentru a cincea oară proba feminină a acestei competiții.

Iată rezultatele tehnice: *biatlon, seniori* (9 km cu 2 trageri la baloane): 1. Gh. Bădescu (Dinamo Brașov) 40:52 (4 ture de penalizare); 2. M. Stoian (A.S.A. Brașov) 41:43 (1); 3. C. Carabela (A.S.A. Brașov) 42:56 (2); *juniori* (6 km cu 2 trageri): 1. I. Olteanu (Dinamo Brașov) 32:03 (1); 2. I. Benga (Tractorul Brașov) 34:00 (1); 3. V. Fontana (Steagul roșu Brașov) 34:17 (0); *fond, seniori* (10 km): 1. Gh. Cincu (A.S.A. Brașov) 34:05; 2. M. Stoian 35:02; 3. N. Țeposu (Steagul roșu Brașov) 35:21; *fete* (cursă comună senioare + junioare, 5 km): 1. Marcela Leampă (Dinamo Brașov) 19:19; 2. Iuliana Haidu (Dinamo Brașov) 20:00, 3. Adriana Barabaș (Școala sportivă Rîșnov) 21:37; *juniori* (5 km): 1. I. Benga 17:53; 2. I. Olteanu 18.02; 3. I. Mirzea (A.S.A. Brașov) 18:09:

C. GRUIA — coresp. principal

NATAȚIE

La primul examen cu note de trecere

(Urmare din pag. 1)

față de 2:10,0 la 200 m liber, 66,0 sec, față de 67,2 sec la 100 m spate, 63,7 sec, față de 65,4 sec la 100 m delfin, sau 2:24,4, față de 2:31,5 la 200 m delfin.

Ne aflăm, așadar, în fața unui salt evident datorat îndeosebi eforturilor făcute de înotătorii de la Școala sportivă din Reșița și Steaua. Performanțele lui **H. Schier, Vl. Moraru, Z. Giurasa, A. Șoptereanu, V. Costa, P. Teodorescu, Al. Bădin, Ad. Covaci** sau **N. Tat** ne dau posibilitatea, în fine, să putem alcătui nucleul unei selecționate care și-ar putea măsura forțele cu formații de nivel mediu pe plan continental. Dar numai atît, pentru că oricît de îmbietoare ar putea părea la prima vedere un 56,2 la 100 m liber, un 2:03,9 la 200 m liber, un 63,0 la 100 m și un 2:19,9 la 200 m spate, un 1:10,9 la 100 m și un 2:32,4 la 200 m bras, sau un 2:20,2 la 200 m delfin, nu trebuie să pierdem nici un moment din vedere că distanța care ne mai desparte de performerii din U.R.S.S., Franța sau R. D. Germană (țări de prima mînă în natația europeană) este destul de mare.

Avînd ca punct de plecare în viitoarea activitate chiar performanțele de la Reșița, sportivii noștri fruntași vor trebui să ducă mai departe lupta dură cu ei înșiși, cu acele cronometrelor, convinși fiind că nivelul atins poate fi nu numai egalat la vară, în bazine de 50 m, dar și depășit. După ce au luat nota de trecere la primul examen, ei vor trebui să continue fără întrerupere cursa lungă către marea performanță.

În acest sens este de așteptat și din partea federației de specialitate un sprijin mult mai eficient, atît în ceea ce privește asigurarea unor posibilități corespunzătoare de pregătire a sportivilor fruntași din toate centrele țării, cît și în privința organizării principalelor întreceri republicane la nivelul celor mai înalte cerințe. La Reșița, a fost evidentă diferența de pregătire a unor sportivi cu egale perspective de progres, iar desfășurarea concomitentă a întrecerilor pentru copii și seniori (împreună cu juniorii), care a încărcat în mod nepermis programul zilnic, s-a dovedit din nou o încercare nereușită. Nu de puține ori înotătorii s-au aflat în situația de a lua startul după 90 de minute de la încălzire. Le-a folosit acest lucru pentru realizarea celei mai bune performanțe? Noi credem că nu!

(a. v.).

VOLEI

Clasamentele în categoriile A și B

CATEGORIA A

MASCULIN

1. Steaua Buc.	18	17	1	51:14	35
2. Rapid Buc.	17	15	2	47:11	32
3. Politehnica Galați	16	15	1	47:13	31
4. Dinamo Buc.	15	13	2	42:12	28
5. Tractorul Brașov	18	7	11	29:38	25
6. Progresul Brăila	18	6	12	21:40	24
7. Alumina Oradea	17	6	11	25:40	23
8. Viitorul Bacău	17	6	11	27:36	23
9. Politehnica Tim.	17	5	12	21:39	22
10. Petrolul Ploiești	17	5	12	20:40	22
11. Minerul B. Mare	16	5	11	17:35	21
12. Politehnica Bv.	18	2	16	16:48	20

FEMININ

1. Rapid Buc.	16	13	3	44:15	29
2. Dinamo Buc.	15	13	2	40:10	28
3. Penicilina Iași	16	11	5	39:20	27
4. Farul Constanța	16	10	6	34:24	26
5. C.P. București	16	8	8	33:29	24
6. I.C.F. București	16	5	11	17:38	21
7. Universitatea Cluj	15	5	10	18:36	20
8. C.S.M. Sibiu	14	5	9	23:32	19
9. Universitatea Cv.	15	4	11	19:40	19
10. Țesătura P. Neamț	15	3	12	16:39	18

CATEGORIA B
SERIA I

MASCULIN

1. Farul Constanța	14	12	2	39:13	26
2. Electroputere Cv.	14	12	2	38:14	26
3. Înainte Tim.	14	9	5	34:19	23
4. Progresul I.R.A. Suceava	14	6	8	26:30	20
5. A.S.A. Sibiu	14	6	8	22:30	20
6. I.C. Arad	14	6	8	19:33	20
7. Progresul Buc.	14	5	9	26:31	19
8. Ind. sîrmei C. T.	13	6	7	20:27	19
9. Semănătoarea Buc.	13	4	9	22:32	17
10. C.S.M. Cluj	14	3	11	19:36	17

FEMININ

1. Drapelul r. Sibiu	14	14	0	42: 6	28
2. Progresul Buc.	14	12	2	38:16	26
3. Sănătatea Tîrgoviște	14	8	6	31:24	22
4. Corvinul Deva	13	8	5	28:23	21
5. Viitorul Buc.	14	7	7	30:27	21
6. Liceul „N. Bălcescu" Cluj	14	6	8	25:29	20
7. Voința M. Ciuc	14	6	8	22:32	20
8. Tricotajul Bv.	14	5	9	24:32	19
9. Sănătatea Arad	13	2	11	16:34	15
10. Voința Botoșani	14	1	13	7:40	9

SERIA A II-A
MASCULIN

1. I.C.F. Buc.	14	14	0	42: 6	28
2. Politehnica Cluj	14	11	3	39:11	25
3. Politehnica Iași	14	9	5	31:24	23
4. Știința Petroșeni	14	7	7	32:24	21
5. Universitatea Tim.	14	7	7	24:26	21
6. Construcții Buc.	14	7	7	24:30	21
7. Universitatea Cv.	14	6	8	24:30	20
8. Universitatea Buc.	14	5	9	18:34	19
9. Pedagogic Tg. M.	14	3	11	16:35	17
10. Medicina Buc.	14	1	13	10:40	15

FEMININ

1. Universitatea Tim.	14	13	1	41: 7	27
2. Medicina Buc.	14	13	1	40: 8	27
3. Medicina Tg. M.	14	10	4	30:18	24
4. Universitatea Buc.	14	9	5	33:23	23
5. Politehnica Bv.	14	7	7	26:32	21
6. Univer. Iași	14	5	9	24:29	19
7. Pedagogic Pitești	14	5	9	23:33	19
8. Politeh. Galați	14	4	10	16:36	18
9. Științe ec. Buc.	14	2	12	14:38	16
10. Medicina Cluj	14	2	12	13:36	16



NU... URCAȚI: „CIINE RĂU"!

Vreți să ajungeți la cabana Rențea din masivul Piatra Mare? Nimic mai simplu. Vă luați cele necesare unui excursionist, vă pregătiți pentru un urcuș de trei ore printr-un ținut de un pitoresc deosebit și porniți la drum. Dar, nu vă sfătuim să uitați acasă... bîta. O să vă trebuiască cînd veți da ochii cu dulăii saivanului din valea Gîrcinului. Zona nu este „umblată" de animale sălbatice. Atunci, de ce stăpînește, aici, duzina de dulăi, lăsați în deplină libertate, și care abia așteaptă să-i... muște pe excursioniști?

Aflînd aceste lucruri ne gîndim să transmitem tovarășilor de la Sfatul popular comunal invitația de a face o excursie la cabana Rențea. Și să-i rugăm să ne scrie cum a fost!...

DE LA HERĂSTRĂU TOCMAI PE... BEGA

Două fete, canotoare la Metalurgistul București, s-au plictisit la Herăstrău! De cîtva timp încearcă să-și aranjeze transferul din producție tocmai la Timișoara, pentru a face canotaj la clubul Voința din această localitate.

Numele lor: **Maria Hublea** și **Doina Jeana Popa**. Deocamdată, ele n-au primit dezlegarea clubului bucureștean, așa că încă nu știm unde vor vîsli în acest sezon. Pe Herăstrău sau pe Bega..?

DOUĂ NUNȚI, DOUĂ...

Sala de sport din incinta stadionului „Metalul" din Sibiu este folosită — din cînd în cînd (!?) — pentru antrenamentele atleților, boxerilor, gimnaștilor și halterofililor de la C.S.M. În restul timpului, sala stă la dispoziția... nuntașilor. Cine vrea să facă nuntă, își alege o mireasă și apoi dă fuga la clubul sibian să „arvunească" sala. Prețurile variază între 500 și 800 de lei cu... spaliere, cu tot (pentru ca nuntașii să poată bate cîte cuie vor pentru a-și atîrna hainele).

Preocupat de o cît mai „intensă" folosire a sălii, C.S.M. a făcut, însă, de curînd, una boacănă. O pereche de nuntași au plătit „taxa" secretarului clubului, Puiu Jula, iar altă pereche, contabilului-șef, I. Stanciu. Și așa, s-au pomenit, la ușa sălii, două... nunți.

Nu știu cum s-au descurcat nuntașii. Nici cum or să se descurce activiștii de la C.S.M. Sibiu...

PRIMA ȘI... ULTIMA VICTORIE

Ce frumoase sînt inițiativele! La Borsec, cîțiva tineri entuziaști — printre care **Florin** și **Lucian Andone, Mircea Spaciu** și **Gavril Micu** — au încercat să formeze o echipă de baschet. Au improvizat un teren, au făcut zeci de antrenamente și într-o zi s-a anunțat că baschetbaliștii din Borsec (A.S. Apemin) vor debuta la Toplița.

Succes! După un meci interesant, A. S. Apemin Borsec a învins cu 41–31. Prima și... ultima victorie! Fără absolut nici un sprijin, inimoșii baschetbaliști n-au putut rezolva problemele legate de continuitatea practicării sportului pentru care au dovedit nu numai pasiune, ci și talent...

UITE... CUPA, NU E CUPA!

Competiția de handbal în 7 organizată recent de asociația sportivă Știința Petroșeni, a fost primită cu mult interes, la întreceri participînd, în afara gazdelor, echipele Universitatea Craiova, Voința Sibiu și Metalul Copșa Mică. Fiecare formație a luptat cu toată ardoarea pentru a cîștiga „Cupa I.M.P." pusă în joc de organizatori.

Au cîștigat handbaliștii de la Copșa Mică. Care au luat și Cupa — veți fi tentați dv. să adăugați. Dimpotrivă. N-au luat nici o cupă. N-a luat-o nimeni. Pentru că, văzînd că n-au obținut ei victoria, organizatorii s-au... răzgîndit. N-au mai dat nici Cupă, nici diplome... Au împărțit, în schimb, cu generozitate... felicitări. Noi nu-i... felicităm!

Rubrică redactată de
VALERIU CHIOSE
și
DAN GĂRLEȘTEANU
după scrisorile corespondenților noștri